



熊澤です

最近ハマっている家電を2つ紹介します。朝食でほぼ毎日使っているホットサンド機。8枚切りパン2枚の間に具材を入れてプレス焼きするものです。

その日の気分の中身をたまごや青野菜、チーズ、ハム、コーン、枝豆、昨晚のおかずの残り…もうなんでもOK! 外側をプレスしているので、食べてる最中に中身が出てこないの食べやすいです。次は自動調理ポット。

ポットに細かく切った具材を入れてスイッチを入れると、本格的なスープが20分くらいで完成します。味が一流レストラン並みで感動しました。このポットはスムージーや豆腐も作れます。

両者とも忙しい朝に具材をsetしてスイッチを押すだけ。その間にお弁当作りや出かける準備ができます。今まで質素な朝食が一気に栄養価高いおしゃれな朝食になりました。

暫くこの形は続けていくと思います。

## エアコンクリーニング

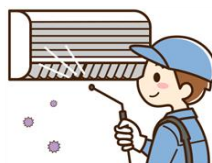
春になり、エアコンの使用

もいったん落ち着く頃ですね。

しかし近年は、梅雨を待たずに

夏日になる日も多く、エアコン

の出番も早まっています。



昨年お手入れしていない場合は、この時期に行うのがおすすめです。プロに依頼すると、次のようなメリットが期待できます。

- ①市販の掃除用具では落としきれない汚れが  
取れ、カビの潜む風から開放されます!
- ②毎月の電気代が最大25%節約できます。  
(7,000円/月なら21,000円/年もお得)
- ③エアコンの寿命が延びます。
- ④冷暖房の効きが違います。

**12,100**円/台~

## 網戸張替

虫の侵入をシャットアウト!

剥がれ・破れ・戸車の動きを

点検して張替えましょう。



**4,400**円~

## ねずみ駆除

昨年末から問い合わせ

急増中!

天井裏・壁の中で物音が

聞こえたらすぐに対処し

ましょう!



**3**万円~

## 春の食養生

「食養生(しょくようじょう)」とは、東洋医学の考えに基づく“食で体を整える”知恵。

春は「肝(かん)」の働きが乱れやすく、イライラ・不眠・目の疲れが出やすいと言われています。

### ポイント

- ①香りのよい野菜(春菊、セロリ、三つ葉)で気の巡りをよくする
- ②酸味のある食材(梅干し、酢)で肝をいたわる
- ③冷たい飲み物を控えて、内臓を冷やさない
  - ・菜の花辛子酢みそ和え
  - ・新玉ねぎ味噌汁
  - ・たけのご飯
  - ・あさりと春キャベツの酒蒸し
  - ・旬野菜スープ



春は「食」で心と体をリセットする。

皆さんも意識して取り入れてみてください。

### ◇ご協力をお願いします◇

お電話が繋がらず、お客様への大切なご連絡ができないことがあります。

お手数ながら弊社電話番号

**045-894-2140**を電話機へご

登録頂けますよう、お願い致します。



**IDEA**  
アイデア

株式会社アイデア

<http://www.y-idea.co.jp>

横浜市栄区桂台南1-9-1グランホア2F

メール [info@y-idea.co.jp](mailto:info@y-idea.co.jp)

お問い合わせ電話 **0120-39-3992**

※アイデア通信は、今までに工事をした方、資料請求いただいた方、イベントに参加いただいた方を対象に配布をしています。

# “5番目の部屋”でお家時間を豊かに

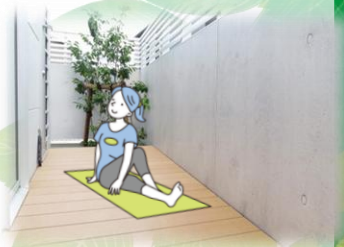
住まいの中に新たな“居場所”をつくる「5番目の部屋（5thROOM）」という空間をご存知ですか？

家と庭、それぞれが持ついい所を上手に重ねた幸せな空間です。

例えばリビングとフラットにつながるウッドデッキだったり、離れのようなテラス、隣家との小スペースをフェンスで囲んだプライベートスペースなどです。

外の光や風を取り込みながら過ごせるこの空間は、家族の団らんにも、一人時間のリフレッシュにもぴったり。

リビング・ダイニング・キッチン・寝室に続く“5番目の部屋”として活用すれば、暮らしの幅がぐっと広がります。毎日をもっと快適にする、新しい住まいの使い方です。



## 室内にこもりがちな生活をもたらす影響…

室内で過ごす時間が続くと、日光を浴びる機会が減り、セロトニン（幸せホルモン）の働きにも影響するといわれています。その結果、気分の落ち込みや意欲の低下につながることもあります。

また、子どもの場合も、屋外で過ごす時間が不足すると、心身の発達に影響することがあります。ベランダや庭先などに適度に出て、光や風を感じる時間を持つことは、全年代にとって心身の健康や幸福感を高める一助になると考えられています。



## 長く快適に使うには、人工木デッキという選択肢も…

魅力的な反面、ウッドデッキは経年劣化やお手入れの負担が気になるという声もあります。

今は、汚れや雨染みに強く、天然木のような質感も楽しめる高耐久な人工木デッキがあります。

管理のしやすさを重視するなら、人工木デッキやタイルデッキがおすすめです。



## エコウッドリアルは表面に汚れが付着しにくい！



- 特別な洗剤や道具は必要ありません。
  - お部屋の掃除感覚で気軽にお手入れ。
  - 乾きやすいから掃除後、すぐにデッキを使えます。
- ※汚れの状態によっては洗剤やブラシが必要な場合もあります。

水洗い＆  
ひと拭きで  
復活！

